

Dia 25 de Setembro, no Parque Verde de S. Mateus

“Rota do Coração” mobiliza Cantanhede para adoção de estilos de vida saudáveis



25 SETEMBRO 2022
10H00 - 17H00
PARQUE DE S. MATEUS
(CANTANHEDE)

ROTA do CORAÇÃO

FAÇA UM CHECK UP AO SEU CORAÇÃO!
Divirta-se com atividades gratuitas dedicadas à saúde física e mental, conheça o seu estado de saúde e ganhe brindes para cuidar do seu coração.

É já no próximo dia 25 de setembro que se realiza em Cantanhede a “Rota do Coração”, evento que irá decorrer no Parque de S. Mateus, entre as 10h00 e as 17h00, em simultâneo com a ação idêntica que vai acontecer em Coimbra, no âmbito do projeto de sensibilização para as doenças cardiovasculares, o “Coimbra Unida pelo Coração”, que a Delegação Centro da Fundação Portuguesa de Cardiologia tem vindo a dinamizar desde 2016.

A “Rota do Coração” de Cantanhede conta com o apoio da Câmara Municipal e a participação é livre e gratuita. Para isso, basta aparecer no Parque Verde de S. Mateus, onde terá oportunidade de beneficiar uma avaliação cardiovascular e realizar várias atividades promotoras de um estilo de vida saudável, nas quais estarão envolvidas instituições, unidades de saúde, bem como de empresas da região.

Trata-se da primeira iniciativa do “CANTANHEDE UNIDA PELO CORAÇÃO”, projeto que está a ser desenvolvido como extensão do de Coimbra e que tem como parceiros a UCC de Cantanhede/ACeS Baixo Mondego, o Núcleo de Cantanhede da Fundação Portuguesa de Cardiologia, a Câmara Municipal de Cantanhede, a União de Freguesias Cantanhede e Pocariça, o Hospital Arcebispo João Crisóstomo, o Centro de Medicina Reabilitação Região Centro - Rovisco Pais e o Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra.

O objetivo é desenvolver intervenções comunitárias de sensibilização da população em geral para a prevenção e tratamento das Doenças Cardiovasculares, pretende-se uma rede de parcerias comunitárias (instituições e empresas) em prol do bem-estar do cidadão.

As ações previstas contemplam aspetos como alimentação saudável (com possibilidade de degustação), riscos do consumo de álcool, atividade física (zumba, aeróbica, ginástica

localizada, body&soul dance, hip hop, cross training, treino funcional, ténis, tai chi, armas de corte, pilates, yoga, ...), fisioterapia cardiorespiratória, educação postural, gestão do stress (autocontrolo da ansiedade, técnicas de relaxamento, massagem de som Peter Hess) e cessação tabágica. O programa inclui também a sensibilização da população sobre emergência cardiovascular, reconhecimento de sinais de alerta e Suporte Básico de Vida.

Além de poderem usufruir das diferentes atividades dedicadas à saúde física e mental, os participantes terão ainda a possibilidade de ganhar brindes para cuidar do coração.

A colaborar com a organização nas diferentes atividades estão as unidades de saúde USF Marquês de Marialva, USF Progresso e Saúde, USF As Gandras, UCSP Cantanhede, ECSCP Baixo Mondego, os Bombeiros Voluntários de Cantanhede, o INEM, a Escola Técnico Profissional de Cantanhede, a Inova, o Grupo Desporto CMC, os Ginásios 2you (Covões), LFitness Health Club Cantanhede, WingSStudio, a escola PA-KUA (Os Marialvas), a Rosário Oliveira (Pocariça), Yogaqui yigacola (Cadima), Jacqyoga (Portunhos), o Clube Escola Ténis de Cantanhede, a Sociedade Columbófila de Cantanhede, a Clínica Fisioandrégias (Cantanhede) e a Clínica Espaço a passo (Ançã).

Mais informações e horários em: ucccantanhede2009.caminheirosdecantanhede